

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.03.2024 17:32:22

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac30a145415b01af0ee37e75a11

Аннотация к

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Консультант по питанию и активному долголетию»

В результате освоения программы слушатель должен

знать:

- общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических норм;
- процедуру разработки и оформления документации, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями;
- методы подбора, эксплуатации и подготовки к занятиям спортивного оборудования и инвентаря;
- принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия;
- физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия;
- средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности;
- формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия;
- медико-биологические основы фитнеса;
- основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека;
- биомеханика движений человека;
- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса;
- технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций;
- специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий;
- основы делового этикета при организации сопровождения клиентов с общим запросом;
- технологии группового онлайн сопровождения клиентов с общим запросом.
- основы организации и порядок обращения за оказанием первой помощи.

уметь:

- анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно-ориентированной двигательной активности;
- информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности;

- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;
- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;
- использовать социальные медиаресурсы, ресурсы сети интернет для вовлечения населения в занятия фитнесом;
- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/ или контроля состояния клиента.

Изучение программы предусматривает освоение 9 –и модулей.

Модуль 1. Стандарты Ворлдскиллс и спецификация стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».
Разделы спецификации

Тема 1.1 Актуальное техническое описание по компетенции. Спецификация стандарта Ворлдскиллс по компетенции

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- что такое движение Ворлдскиллс;
- рассмотрение блоков компетенций Ворлдскиллс;
- рассмотрение технического описания и WSSS по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
- установление взаимосвязи между WSSS и перспективой трудоустройства.

Модуль 2. Актуальные требования рынка труда, современные технологии в профессиональной сфере

Тема 2.1 Региональные меры содействия занятости, в том числе поиска работы, осуществления индивидуальной предпринимательской деятельности, работы в качестве самозанятого

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- категория заявителей, которым предоставляется государственная услуга
- способы предоставления государственной услуги
- перечень нормативных правовых актов, непосредственно регулирующих предоставление государственной услуги
- срок предоставления государственной услуги, в том числе с учетом необходимости обращения в органы и организации, участвующие в предоставлении услуги, и срок выдачи (направления) документов, являющихся результатом предоставления государственной услуги
- срок, в течение которого заявление о предоставлении государственной услуги должно быть зарегистрировано
- основания для приостановления предоставления либо отказа в предоставлении государственной услуги
- документы, подлежащие обязательному представлению заявителем

для получения государственной услуги, способы получения этих документов заявителем и порядок их представления с указанием услуг, в результате предоставления которых могут быть получены такие документы

- формы заявлений о предоставлении государственной услуги и иных документов, заполнение которых заявителем необходимо для обращения за получением государственной услуги в электронной форме

Тема 2.2 Актуальная ситуация на региональном рынке труда

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- ситуация на рынке труда (относительно конкретного субъекта РФ): сведения о составе безработных граждан и вакансиях;
- знакомство с сайтами для ознакомления с актуальной информацией.

Тема 2.3 Современные технологии в профессиональной сфере, соответствующей компетенции

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- цифровые технологии в области физической культуры спорта и фитнеса (In-Body, Fitness-трекеры, наиболее востребованные программы для сопровождения в мессенджерах, современное оборудование в фитнес-залах используемое для реализации новых технологий).

Модуль 3. Общие вопросы по работе в статусе самозанятого

Тема 3.1 Регистрация в качестве самозанятого

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- ознакомление с Федеральным законом от 27.11.2018 г. № 422-ФЗ;
- кто такой «самозанятый»;
- виды деятельности самозанятых;
- плюсы и минусы самозанятости;
- способы регистрации в качестве самозанятого;
- кто не вправе применять специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход»;
- порядок снятия с налогового учета плательщика НПД в добровольном порядке.

Тема 3.2 Налог на профессиональный доход – особый режим налогообложения для самозанятых граждан

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- налоги и взносы при самозанятости
- срок уплаты налога на профессиональный доход
- как рассчитать сумму налога к уплате

Тема 3.3 Работа в качестве самозанятого

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- схема работы самозанятого

Модуль 4. Требования охраны труда и техники безопасности

Тема 4.1 Требования охраны труда и техники безопасности

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- особенности и эффективность организации рабочего места в

соответствии со стандартами Ворлдскиллс.

Тема 4.2 Специфичные требования охраны труда, техники безопасности и окружающей среды компетенции

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- основы оказания первой доврачебной помощи: различие первой помощи и скорой медицинской, неотложной помощи

Модуль 5. Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией

Тема 5.1 Практическое занятие на определение стартового уровня владения компетенцией

Практическое занятие. План проведения занятия:

Преподаватель программы демонстрирует деятельность (как эталон) по составлению персональных программ по питанию на основе данных фитнес-браслета – выполняется на уже готовом примере.

Слушатель выполняет следующее задание:

1) На основе анализа данных (информации с фитнес-браслета о пищевых привычках, особенностях сна, потребления воды, двигательной активности) обратившегося к вам клиента, осуществите подбор оптимального рациона питания, потребления жидкости для достижения желаемого результата клиента. Определите приоритетность решаемых вами задач на основе анализа рисков и угроз.

Модуль 6. Цифровые и мультимедийные технологии, обеспечивающие возможность on-line организации и дистанционного контроля за тренировочной деятельностью

Тема 6.1 Современные и портативные гаджеты для контроля за здоровым образом жизни

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- разбор и демонстрация цифровых помощников за контролем ведения здорового образа жизни.

Тема 6.2 Цифровые и мультимедийные технологий для организации дистанционной работы в области физической культуры, спорта и фитнеса

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- возможностей интерактивных презентаций;
- правила составления интерактивных презентаций.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- поэтапное создания интерактивной презентации на тему: «Я коуч по ЗОЖ».

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация готовой презентации о себе и причинах нала работы в области коуча по ЗОЖ/консультанта по питанию и т.д.

Модуль 7. Основы питания

Тема 7.1 Анатомия и физиология пищеварительной и эндокринной систем

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- желудочно-кишечный тракт;
- строение и функции органов эндокринной системы;
- основные триггеры нарушений углеводного обмена.

Тема 7.2 Шесть классов питательных элементов

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- белки;
- жиры;
- углеводы;
- витамины и минералы;
- вода.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- заполнить предложенный шаблон таблицы «Взаимосвязь шести классов элементов с продуктами питания».

Тема 7.3 Основные принципы составления рациона питания

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- суточная калорийность рациона;
- основной обмен;
- количественный и качественный состав рациона без подсчета калорий.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- рассчитать калорийность своего суточного рациона;
- составить свой рацион питания без подсчета калорий.

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация материала для загрузки с целью продвижения личного бренда (демонстрация своих возможностей, как реклама для клиента), не более 5 мин. на одного слушателя

Модуль 8. Режим дня и двигательной активности

Тема 8.1 Физическая активность

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- особенности планирования аэробной и силовой нагрузки в зависимости от индивидуальных и возрастных возможностей клиента;
- особенности планирования двигательной активности направленной на увеличение/поддержание гибкости в зависимости от индивидуальных и возрастных возможностей клиента.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- проведение серии интерактивных мастер-классов «Способы развития аэробной и силовой выносливости, гибкости» направленных на решение различных запросов клиента.

Тема 8.2 Режим сна и отдыха

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- виды стресса, его проявление и профилактика;

- гигиена сна.

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация материала для загрузки с целью продвижения личного бренда (демонстрация своих возможностей, как реклама для клиента), не более 5 мин. на одного слушателя

Модуль 9. Взаимодействие с клиентом

Тема 9.1 Диагностика и контроль

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- специфика составления и проведения процедуры анкетирования;
- анализ состава тела.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- объяснить и практически продемонстрировать процедуру составления анкет для выявления индивидуальных особенностей клиента;
- объяснить и практически продемонстрировать процедуру расчета индекса массы тела (ИМТ) – производится на собственном/вымышленном примере.

Тема 9.2 Психология пищевого поведения

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- типы пищевого поведения;
- принципы осознанного питания.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- пройти тестирование на выявление своего типа пищевого поведения.
- загрузить выполненные работы в печатном или электронном виде на платформу

Тема 9.3 Принципы самопрезентации

Лекция. Вопросы, выносимые на занятие:

- структура личного бренда;
- работа в социальных сетях и мессенджерах;
- on-line и off-line ведение клиента.

Практическое занятие. План проведения занятия:

- создать личные аккаунты в указанных социальных сетях;
- подобрать или создать обозначенный контент для заполнения личных аккаунтов в указанных социальных сетях.

Промежуточная аттестация (вариант проведения):

- демонстрация созданного продукта, не более 5 мин. на одного слушателя.